

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات ذهن آگاهی بر بهبود سلامت روان

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی جامعه شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

افسانه افزند - لیسانس روانشناسی عمومی دانشگاه پيانور فصر شیرین

خلاصه مقاله:

تمرینات ذهن آگاهی با تمرکز بر لحظه حال و پذیرش تجربیات بدون قضاوت، تأثیرات گسترده ای بر بهبود سلامت روانی و جسمی، افزایش تمرکز و بهره وری، بهبود کیفیت خواب، و تقویت روابط اجتماعی و خانوادگی دارند. این تمرینات به فرد کمک می کنند تا از چرخه افکار منفی و استرس زا خارج شده و به آرامش ذهنی دست یابد، که این امر به کاهش علائم اضطراب، افسردگی و استرس منجر می شود. با تقویت خودآگاهی، افراد می توانند بهتر با چالش ها و فشارهای روزمره مواجه شوند و واکنش های خودکار و نامطلوب را کاهش دهند. تحقیقات علمی متعدد نشان داده اند که تمرینات ذهن آگاهی می توانند به طور قابل توجهی بهبود کیفیت خواب و تمرکز را به همراه داشته باشند، که این امر به افزایش بهره وری در محیط های کاری و تحصیلی کمک می کند. همچنین، این تمرینات به بهبود خودکنترلی و کاهش رفتارهای ناسالم مانند خوردن احساسی و مصرف بیش از حد الکل منجر می شوند. در زمینه روابط اجتماعی، ذهن آگاهی با تقویت ارتباطات صمیمی و معنادار، به بهبود روابط اجتماعی و خانوادگی کمک می کند و باعث می شود افراد با همدلی و فهم بیشتری با دیگران ارتباط برقرار کنند. علاوه بر این، این تمرینات به والدین کمک می کنند تا با فرزندان خود ارتباط بهتری برقرار کنند و در نتیجه محیط خانوادگی سالم تری ایجاد کنند. در محیط کار، تمرینات ذهن آگاهی می توانند به کاهش فرسودگی شغلی و افزایش رضایت شغلی منجر شوند. در مجموع، تمرینات ذهن آگاهی با ارائه رویکردی ساده و عملی، قابل استفاده در هر زمان و مکان، به عنوان یک ابزار قدرتمند در ارتقاء سلامت عمومی و بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی مطرح هستند. ترویج و آموزش گسترده تر این تمرینات می تواند به عنوان یک راهکار موثر در مقابله با چالش های روانی و افزایش رفاه عمومی جامعه مورد استفاده قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

تمرینات، ذهن آگاهی، سلامت روان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2035352>

